

КОРРЕКЦИОННО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Название игры или игрового упражнения	Ход игры
<i>Цель — профилактика и коррекция дефектов осанки</i>	
Пропеллер	Дети стоят по кругу или в шеренгах, ноги на ширине плеч. Их правая рука поднята вверх и движется вперед, описывая круг, левая в это время движется назад и вверх. Руки все время расположены на одной прямой и составляют как бы две лопасти пропеллера, направляя правую руку вперед. Ведущий по окончании игры называет самые быстрые и четко работающие «пропеллеры»
Плавание	Дети сидят на стульях так, чтобы их спины не касались спинок стульев. Руки — локтями на коленях. Ведущий предлагает имитировать движения пловцов-бассистов. При движении рук вперед спина и позвоночник сгибаются как можно сильнее, а при движении рук назад позвоночник разгибается. Плавательные движения должны быть легкими, грациозными, изящными. Ведущий оценивает красоту и стремительность движений пловцов.
Ворона	Дети стоят по кругу или в шеренгу. Ведущий предлагает им на некоторое время стать «воронами» и попытаться взлететь вверх. Для этого следует выполнять энергичные и сильные махи руками вверх-вниз в вертикальном направлении. Ведущий выделяет среди игроков самую «похожую» ворону.
Рукопожатие	Дети стоят в кругу или в шеренге. Ведущий предлагает им соединить ладони левой и правой рук за спиной, при этом локоть правой ладони смотрит вверх, а левой ладони — вниз («рукопожатие»). Затем положение рук меняется — правая рука внизу, а локоть левой руки — вверх. Ведущий оценивает, насколько каждому из игроков удалось продвинуть руки назад и насколько прочным оказалось каждое из рукопожатий.
Аист	Ведущий предлагает детям из положения «руки вытянуты вверх» согнуться в пояснице так, чтобы достать ладонями до пола (аист наклонился в поисках лягушки), и задержаться в этом положении на некоторое время, затем следует медленное возвращение в исходное положение. Ведущий оценивает игроков и называет самых гибких и грациозных
Обруч	Участники игры встают в круг, руки на поясе. Ведущий предлагает крутить в течение 1 минуты на бедрах воображаемый обруч. Амплитуда движения — максимальная. Ведущий определяет, кто из игроков дольше и легче всего крутил обруч.

<p>Ласточка</p>	<p>Дети стоят прямо г., и вытянуты вверх, Ведущий предлагает им встать на правую ногу и одновременно привести корпус в горизонтальное положение, Левая нога при этом отводится назад и тоже занимает горизонтальное положение. Такое положение («ласточку») необходимо сохранить как можно Долше, желательнее — прогнувшись в спине. Более сложным вариантом упражнения является выполнение «ласточки» с закрытыми глазами. Ведущий оценивает всех «ласточек» и отмечает их успехи.</p>
<p>Лыжник</p>	<p>Ведущий предлагает игрокам скатиться на одной лыже с очень крутой горки. Дети принимают положение лыжников — спина прогнута, ступни обеих ног стоят на одной прямой (на одной «лыжне») Руки опущены вниз, но не касаются пола, глаза закрыты. Дети «скатываются» в таком положении с «горки» на протяжении всего звучания музыкального отрывка. Ведущий отмечает самых искусных и устойчивых лыжников</p>
<p>Совушка</p>	<p>В игре принимают участие 6 — 15 человек. Выбирается водящий — Совушка. На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м — это гнездо Совушки. В круге стоит Совушка, принимая исходное положение: руки на пояс, Локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг Совушки большой круг. По сигналу дети идут боком приставными шагами и говорят: <i>Ах ты. Совушка - сова, Ты большая голова, Ты на дереве сидишь, Ночь летаешь, днем ты спишь.</i> Подается команда: «День! наступает, Всё обживает!» Дети, изображая мышек, встают на носки и бегают в различных направлениях, приближаясь к гнезду Совушки. Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, Все засыпает» Мышки «замирают» на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Совушка вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3—6 с дается команда «День!» — и игра продолжается. Как только Совушка поймает трех мышек, игра останавливается. Выбирается новая Совушка, а выбывшие игроки возвращаются в круг. В конце игры называются игроки, которые ни разу не попадались Совушке, и Совушка, поймавшая наибольшее количество мышек.</p>
<p>Слушай внимательно</p>	<p>Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего. На слово «пень» — становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На слово «елка» — останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слово «сноп» — останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные три команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6—10 с, а затем темп постепенно увеличивается до 3—5 секунд. Ведущий постоянно контролирует правильность осанки детей</p>

Ходим в шляпах	Играющие стоят, держа на головах легкий груз, например, мешочек с песком весом 200—500 г — «шляпу». Проверив осанку детей, ведущий дает сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала и при этом он не нарушил осанку. Вариант: детям предлагается ходить, пританцовывая. Вариант: предлагается пройти, не уронив шляпы, по извилистой линии, начерченной на полу. Вариант: пройти в шляпе по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы на полу (шишки, камешки, небольшие кубики и др.)
<i>Цель — профилактика и коррекция нарушений зрения</i>	
Пчела	Игроки сидят на стульях, спина прямая. Ведущий предлагает им вообразить пчелу, которая летит медленными кругами на некотором расстоянии от них. Нужно сфокусировать свой взгляд на движущейся «пчеле» и выполнять таким образом круговые движения глазами. В конце упражнения пчела садится на переносицу — дети также должны проследить взглядом ее приземление
Звезда	Ведущий предлагает детям представить, что стены помещения стали прозрачными и сквозь них можно видеть звездное небо. Каждый ребенок выбирает на небе у горизонта «свою звезду» и рассматривает ее некоторое время. После этого звезды «перемещаются» на переносицы, и там они рассматриваются детьми. Затем звезды «переносятся» на прозрачную стену, дети продолжают рассматривать их там. Таким образом, несколько раз по команде ведущего дети фокусируют взгляд на крайних (переносица и линия горизонта) и промежуточной (прозрачная стена) точках расположения звезд.
Восьмерка	Дети стоят прямо, их голова, шея и спина располагаются на одной линии. Ведущий предлагает им зафиксировать взгляд на противоположной стене и представить себе, что на ней нарисована большая горизонтальная восьмерка. Необходимо плавно, без скачков вести взгляд по этой воображаемой восьмерке, несколько раз в одном направлении, затем — в другом. Затем воображаемая восьмерка увеличивается в размерах и распространяется на все поле зрения.
Дирижер	Ведущий предлагает детям вообразить себя на некоторое время дирижерами больших оркестров. Они берут ¹ в руки дирижерскую палочку (ручку, карандаш) и, сконцентрировав на ее кончике свой взгляд, начинают под музыку «дирижировать» оркестром. Движения палочки должны быть плавными, так, чтобы взгляд не соскальзывал с выбранной точки фиксации. Ведущий отмечает наиболее талантливых дирижеров
Углы	Для выполнения этого упражнения нужно встать или сесть прямо, так, чтобы была хорошо видна противоположная сторона комнаты. Ведущий предлагает детям зафиксировать взгляд в левом верхнем углу комнаты, вообразить, что там сидит большая красивая стрекоза, и рассмотреть ее. Затем взгляд следует перевести в правый верхний угол — там тоже сидит «стрекоза», рассмотрим ее. Далее последовательно взгляд переводится в правый нижний угол (кто расположен там?) и нижний левый угол комнаты (кто из насекомых здесь?). Так повторяется несколько раз, а затем задается обратное направление движения взгляда

Танец змеи	Детям предлагается в положении сидя вращать головой в горизонтальной плоскости, спина при этом должна быть прямой. Темп движения может меняться, а амплитуда движения должна быть, как можно больше. Движения головой выполняются сначала в одну, затем — в другую сторону. Ведущий выбирает лучшую «змею» — ту, движения головы которой самые плавные и правильные.
<i>Цель — профилактика и коррекция плоскостопия</i>	
Каток	Ребенок катает вперед-назад ногами мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой
Разбойник	Ребенок сидит на стуле с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (мешочек с песком, книга и др.). Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой
Маляр	Ребенок, сидя на полу с выпрямленными в коленях ногами, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. Такое «поглаживание» повторяется 3—4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой -
Сборщик	Ребенок сидя собирает пальцами сначала одной, потом другой ноги предметы, разложенные на полу (мелкие игрушки, шишки и др.), и складывает их в кучки
Художник	Ребенок, сидя на полу с согнутыми в коленях ногами, пальцами одной ноги удерживает карандаш и рисует на листе бумаги различные фигуры. Другая нога в это время придерживает лист бумаги. Упражнение выполняется сначала одной, потом другой ногой
Гусеница	Ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед, затем пальцы распрямляются и пятка вновь продвигается вперед (имитация движений гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно
Мельница	Сидя на полу, ребенок описывает ступнями ног круги в разных направлениях. Ноги при этом не должны сгибаться в коленях
Кораблик	Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням ног форму кораблика)
Барабанщик	Ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются

